

LA NOUVELLE PYRAMIDE ALIMENTAIRE

LES NOUVELLES DIRECTIVES ALIMENTAIRES AMÉRICAINES POUR 2025-2030

“ Les choses peuvent changer ” a un jour dit Bredero.

C'est certainement le cas en ce qui concerne les avis en matière d'alimentation ...

Ainsi, le Vlaams Instituut Gezond Leven (VIGeZ) (Institut Flamand pour une Vie Saine) a lancé en 2017 une nouvelle pyramide alimentaire (Fig. 1), exclusivement pour la Flandre. Une “Pyramide alimentaire flamande” donc. Nous en avons parlé dans la Boucherie Belge d'octobre 2017, où nous n'étions pas très tendres vis-à-vis de ce qui était pour nous une “Pyramide alimentaire verte”. C'était un pamphlet activiste dans lequel la viande était une nouvelle fois montrée sous un jour négatif et où tout ce qui est vert était porté aux nues. Il y était recommandé de manger moins de viande rouge et même déconseillé de manger des charcuteries. La viande rouge y recevait un code orange, se trouvant tout en bas dans la pointe du triangle. Les charcuteries (code rouge) disparaissaient même complètement de la Pyramide alimentaire flamande et donc de notre régime alimentaire, si cela n'avait tenu qu'au VIGeZ. La charcuterie se retrouvait en effet dans un groupe résiduel, avec entre autres les boissons alcoolisées, les sodas, les friandises et les pâtisseries, avec le conseil d'en consommer le moins possible, alors que tous les produits végétaux y étaient présentés comme extrêmement bons, avec un code vert foncé. Il y était donc conseillé de consommer plus de pommes de terre, de pâtes, de riz et de pain, des produits pourtant très riches en glucides. Des bombes caloriques dans une période où le surpoids est un sérieux problème pour beaucoup. Des produits dérivés de fèves de soja ou de blé sont censés remplacer la viande comme source de protéines. Pourtant, les protéines végétales sont inférieures aux protéines animales. La viande – quelles que soient sa forme et son origine – est par contre une excellente source de protéines : bien assimilable et avec une composition parfaite d'acides aminés. Elle est en outre une excellente source de fer et d'autres oligo-éléments (Cu, Zn et Se) et est riche en vitamines (en particulier en vit. B12) seulement présentes dans les produits animaux. Et non, la viande n'est pas grasse ! Le jambon cuit, placé comme toutes les charcuteries en dehors de la pyramide, contient même moins de gras que le pain. Nier ce fait est étrange quand on a pour objectif une alimentation saine et équilibrée. Mais bon, le pamphlet vert (selon les couleurs utilisées dans la Pyramide

alimentaire flamande) a été élaboré sans apport ni fondement scientifique, et les secteurs concernés n'ont même pas été consultés.

Ce qu'on ne peut pas être dire des nouveaux avis alimentaires pour 2025 – 2030, présentés au début de cette année par le Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA). Une institution à la réputation mondiale avec plus de 10 000 collaborateurs, compétente dans les divers secteurs de l'agriculture, y compris dans le domaine de la transformation de produits agricoles en denrées alimentaires et de l'alimentation humaine. Ils ont visualisé leurs recommandations sous la forme d'une nouvelle pyramide alimentaire, The New Pyramid (Fig. 2).

Les denrées alimentaires d'origine animale, y compris les graisses animales comme le beurre et le saindoux, y sont sérieusement revalorisées. La viande et les préparations de viande y reçoivent une place de choix, dans le coin supérieur droit, avec le poulet, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers. Il y est conseillé de consommer plus de protéines. Par rapport à la quantité généralement admise de 0,8 g de protéines/jour/kg de poids corporel ici, les nouvelles directives alimentaires américaines recommandent des quantités de 1,2 – 1,6 g de protéines/jour/kg de poids corporel. Les mêmes quantités que pour les hommes accomplissant un travail physique lourd, les sportifs, les personnes âgées, les enfants en pleine croissance. Le tableau 1 indique combien de viande il faut alors manger, si toutes les protéines sont absorbées sous la forme de viande (maigre) (20 g de protéine/100 g de viande). Environ 400 g par jour ! Remarquons ici qu'en Belgique, la moitié des protéines absorbées sont tirées de la viande et des produits de viande, le restant provenant du poisson, des œufs, du lait/produits laitiers et des produits végétaux (principalement du pain). Quoi qu'il en soit, la quantité de viande recommandée est élevée, alors que dans la Pyramide alimentaire flamande, il est conseillé de manger moins de viande et pas du tout de produits de viande. Les légumes et les fruits sont importants et sont placés en

haut à droite dans la New Pyramid, une place de choix, mais n'occupant pas toute la partie supérieure, comme c'est le cas dans la Pyramide alimentaire flamande.

Il est conseillé par ailleurs de limiter la consommation de glucides. Les denrées alimentaires à base de céréales complètes (riz et blé) disparaissent donc vers une place en bas de la pyramide, ce qui est dans la ligne de la tendance à absorber moins de calories.

En outre, la consommation d'aliments ultratransformés (comme les substituts de viande ?) est déconseillée et la consommation d'aliments naturels (non-transformés) fortement recommandée.

Cela n'a rien d'étrange, car comme nous l'écrivons dans la Boucherie Belge de février 2018, tous les produits agricoles peuvent être considérés comme sûrs. Les légumes, les fruits, les céréales, ... le lait, la viande et les œufs sont tous des produits de base sains. Les méthodes agricoles modernes en sont les meilleurs garantes et le contrôle des différentes étapes dans la chaîne alimentaire est suffisamment strict (certainement en Belgique). Une alimentation saine est donc plus qu'un ramassis de produits supposés sains, écrivons-nous dans la Boucherie Belge de février 2018. Plutôt que de parler d'une alimentation saine, il faut parler d'une alimentation équilibrée. Et la 'viande' en fait certainement partie. La New (Food) Pyramid en est une illustration pertinente !

Fig. 1 LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE FLAMANDE (2017, VIGeZ)

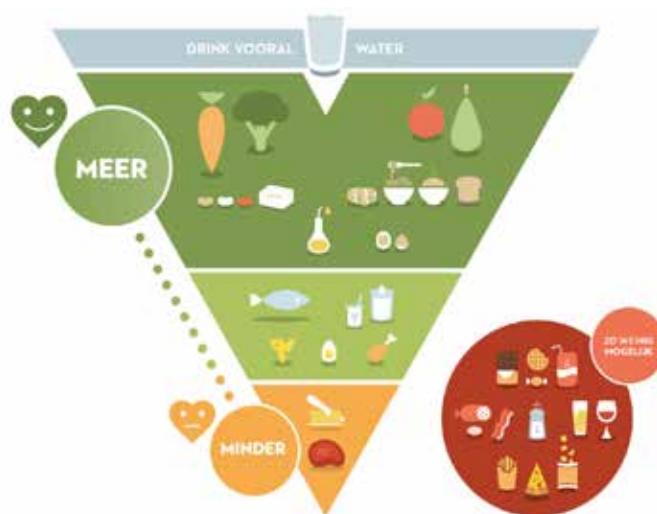


Fig. 2 THE NEW PYRAMID (2026, USDA)



Tabel 1 Besoins en protéines	Besoins en protéines : g de protéines/jour/kg	Pour une personne de 70 kg : g de protéines/ jour	Équivalent viande* : g de viande/jour
En moyenne	0,8	56 g	280 g
Femmes peu actives	0,75	52 g	260 g
Hommes peu actifs	0,85	61 g	305 g
Travail physique lourd Sportifs	1,2 - 1,7	84 g - 119 g	402 g - 595 g
Personnes âgées	1,0 - 1,2	70 g - 84 g	350 g - 420 g
Enfants en pleine	1,2	-	-
USDA	1.2 - 1.6	84 g - 112 g	

* 20 g/100 g de viande